

Гимназија „ Душан Васиљев“

ЗДРАВЉЕ И СПОРТ



Циљ учења изборног програма Здравље и спорт је да ученик, на основу проучавања различитих аспеката здравог живота, развије знања, вештине, ставове и вредности који су у функцији очувања и унапређивања здравља и културе телесног вежбања.



ТЕМЕ:

- ✓ Физичка активност и репродуктивно здравље



✓ Правилна исхрана и физичко вежбање у спорту и рекреацији

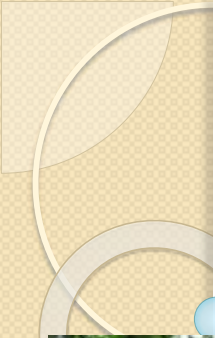


✓ Спорт и психоактивне супстанце



Кључни појмови:

- ❖ здравље
- ❖ исхрана
- ❖ спортско рекреативне способности
- ❖ физичка активност
- ❖ психоактивне супстанце
- ❖ превенција



Утисци ученика

- „Научили смо кроз дружење и бављење разним активностима да је смех најбољи лек...”
- „Научили смо разне ствари које до сада нисмо знали, а најбоље од свега био је „Фрушкогорски маратон”, мало напоран али веома користан...”
- „Учи нас о томе како бисмо могли да допринесемо свом здрављу, кроз физичке вежбе, конзумирањем здравих намирница, избегавањем дрога, алкохола, пушења...”